



## Info bulles n° 22 journal de l'ASR

août

2020

### Edit'eau

#### La communication.

De la relation vocale au SMS

Dimanche 2 août, Gilbert faisait un topo sur la plongée. « A la plateforme, on prend main gauche. ». En sortant de l'eau, j'entends Gilbert dire « J'avais dit à Philippe de prendre main gauche et il est parti tout droit.

C'est la sous cutale entre les jambes que je suis allé faire mes excuses.

A la mise à l'eau pour moi c'était clair, la plateforme et ensuite on suivait le tombant. Mais voilà, ce n'était pas la même plateforme. J'avais bien vu le plan de la carrière de Bécon les Granits et ses différents endroits ; la croix, le bateau au fond, le canard. Mais pourquoi n'ai-je pas redemandé à Gilbert si on parlait bien de la même plateforme ? La **reformulation** ! j'aurais du reformuler. On pense tout savoir, tout capter, et bien là, je suis passé à coté. Moralité, On l'a fait à l'envers.

Combien d'entre nous, soit pour ne pas passer pour une bille, soit par ce que cela semble trop clair faisons nous cette expérience regrettable de ne pas reposer les bonnes questions. Vvalidantes ou invalidantes, elles éviteraient toutes incompréhension. Prendre le temps d'écouter, reformuler.

Pour nous, Benoit et moi, avons du sucer du granit le long d'un tombant minéral et sans vie avant de retrouver cinq mètres plus bas, ce bateau à la silhouette blanchâtre, cette croix, ce canard ou plus vivants moules d'eau douce, brochet et carpes.

Mea culpa aussi, d'envoyer comme d'autres le font ; des messages .SMS ou par Whatsapp sont des sites privilégiés pour échanger des messages. L'idéal serait qu'ils soient informels sans polémique. Quelquefois, cela déborde rapidement du cadre et il est trop facile d'extériorisé la rancœur du moment. Beaucoup ont oublié le coté consensuel, d'ailleurs sur d'autres sites, il n'est pas rare que certains se lâchent d'une façon odieuse et tellement lâche . Ceux-ci, générés par un agacement certain, sortants de ce cadre analytique de dialogue mesuré et posé n'apportent rien a un enrichissement à la communauté dédiée. J'ai remarqué aussi qu'il était plus facile de régler ses comptes avec des envois unilatéraux en SMS, plutôt que de rechercher une solution avec l'autre personne en direct. En fait, cette méthode est lâche Les lecteurs, ne sont pas dans les même conditions que notre émetteur. De ce fait, le raisonnement du récepteur est à 100 lieues de l'envoyeur. (Pour ceux qui n'ont pas connu la distance d'une lieue terrestre, en France, c'est 1/25 de degré du périmètre terrestre (source wikipédia), soit 4,444km).

Plutôt que de se répandre sur ces plates formes d'échanges, de donner un avis que personne ne lit, l'intérêt de ce mode de communication c'est de rester factuel, gage de réactivité et de qualité. En gros, les règlements de compte de « OK Corall » n'intéressent personnes, font monter la sauce pour rien, et ne font pas avancer le débat. Donc l'intelligence c'est de rester sobre.

La communication est un vaste domaine. L'enfance ou passé de chacun d'entre nous a créé des codes, des références. C'est pourquoi il est important de bien redéfinir les choses. Nager, n'a pas la même signification pour un Tahitien que pour un Inuit et pourtant c'est le même mot.

Pour ma part, je range mon égo dans la popoche, et je n'hésiterai pas à questionner et tant pis si mon interlocuteur me prend pour un neuneu, au moins cela évitera d'avoir à justifier mon erreur en disant « je pensais que... » ; et encore désolé Gilbert...

### **L'Agenda de septembre**

en Septembre

#### Formations N2 (Eric)

Groix Faute de pouvoir gonfler sur place, un plan B a été envisagé. Gilbert vous en dira plus, (une des îles du Ponant : l'île de Guerveur) est retenue !.

Estartit ; Ola ! emportez votre dico Franco/Espagnol.. pour les veinards qui s'y rendent. Narcoses à la sangria et mojito sont fréquentes dans cette région.

Renouvellement de la licence 2020/2021 : C'est fin septembre. Pensez-y, dossier d'inscription sera sur le site, n'oubliez pas le certificat médical.

### **En octobre**

7 - reprise de la piscine ,même horaires, Vous pouvez apporter votre dossier de réinscription , le rdv est à 8h15.

10 - Ass gen except (modif statuts et règlement intérieur) et à la suite ; assemblée Générale ordinaire du club.

### Forums des associations

Vous voulez représenter le club, tenir le stand pendant ½ journée avec un autre adhérent , faites nous le savoir, pas besoin d'être moniteur, DP etc, cela concerne tout le monde. Par cette contribution sympathique, en plus de faire a promotion de l'ASR, les visiteurs font connaissances avec vous.



- Yannick sur le stand de Surzur

## FORUM des ASSOCIATIONS 2020

### SURZUR.

Depuis maintenant 3 ans, j'ai pris en charge l'organisation de notre représentation au Forum des Associations de Surzur.

Cette manifestation est une vitrine importante pour notre association, Surzur est une agglomération en plein développement commercial et démographique et donc un réservoir d'adhérents potentiels.

Cette année, j'ai été épaulé par Julien et Yannick qui se sont montrés très convaincants dans leurs explications auprès du public.

Nous n'avons pas été perturbés par les règles sanitaires indispensables imposées pour se prémunir de toute contamination. La condition était donc la distanciation, le port du masque, le gel hydroalcoolique mis à disposition en l'entrée de la salle polyvalente par la municipalité.

Les stands des différentes associations étaient bien écartés les uns des autres sur le pourtour de la salle et un ilot central. Cette disposition a été permise par l'annulation des démonstrations. J'ai trouvé cette disposition bien plus agréable pour tous, visiteurs et exposants, notre espace vital étant bien plus grand et la salle silencieuse, les rapports avec les personnes étaient bien plus aisés.

Dès l'ouverture de la manifestation et après quelques mots d'accueil de la part de Madame le Maire nous avons été interpellés par des personnes intéressées par notre activité, toutes les tranches d'âge sont représentées avec une majorité de trentenaires, quelques ados et préados et un sexagénaire. Tous sont repartis avec les réponses à leurs interrogations et une série de documents (fliers) leur permettant de bien confirmer leur motivation.

Malgré quelques oublis, nous avons listé et pris les coordonnées de 10 personnes qui ont manifesté leur envie de pratiquer notre sport. Tous ne rejoindront pas nos rangs immédiatement, mais gageons que l'envie de nouveaux « horizons » aquatiques leur viendra car certains ont déjà effectué un baptême et désirent aller voir un peu plus profond ce qui y vit !

Encore un grand merci à Julien et à Yannick sans qui je n'aurais pas pu organiser cette journée, et à bientôt pour nos entraînements hivernaux.

Claude

### **Les sorties**

En chiffres voici les plongées du mois d'Aout

18 organisations de plongées, DP/moniteurs (Yves, Denis, Eric, Jérôme, Pascal, Philippe).

Soit 136 plongeurs dont

repart niv plongeurs	
baptêmes	9
PN1	32
N1	14
N2	23
N3/N4	4
E2	15
E3	39

En jaune ; plongées ayant nécessité un encadrement

sites de plongées	
La cale	7
Les Gregants	
Les Gorets	8
Houat	
autres	3

En ce mois d'août, les sites n'ont pas été diversifiés. La formation a été la ligne principale de l'activité. Voir le nombres de plongées d'encadrement : 54.

Toutefois, les sorties sont restées ouvertes à tous. Il est à remarquer peu d'inscriptions parmi les adhérents lors de ces sorties. C'est un point que nous aborderons en réunion . Nous sommes curieux de connaître aussi vos avis.

Vous trouverez les comptes rendus de certaines sorties en août sur le site de l'ASR « rubrique Infobulles-

### Les formations de l'été

Nitrox *(By Claude)*

Après bien des péripéties et autre report de date dues au (à la) Covid 19,

Nous avons enfin pu réaliser nos 2 plongées en milieu naturel afin de valider notre formation de plongée élémentaire avec le gaz NITROX.

Ce que je vais vous décrire ici n'est que la relation de mon expérience personnelle et n'est pas le reflet de ce qu'ont pu ressentir mes amis Marie-Annick et Benoît.

Chaque individus aura un ressenti différent en fonction de ses antécédents médicaux, opératoires, physiologiques et psychologiques.....

Le but de l'utilisation gaz NITROX est de contrecarrer les effets de la saturation du sang par l'azote résiduel qui se caractérisent par de la fatigue et des douleurs musculaires.

Pour ma part, j'ai effectué deux journées de plongées successives, le dimanche 12 juillet à Etel et

Le vendredi 24 juillet dans le Golfe avec Denis. Je peux vous affirmer que compte-tenu de mes antécédents traumatologiques (plusieurs fractures des cervicales -opérées 12 ans après pour pouvoir remarcher,

mon âge .....je dois être un peu Alzheimer car je ne m'en souviens plus) à chaque plongée de l'après-midi je suis ressorti moulu du Grand Bleu.

A la carrière de Bécon-les-Granits, après la plongée du matin, je n'ai pas ressenti de bénéfice immédiat, j'ai eu des difficultés à enlever mes palmes et à ressortir du bouillon pour rejoindre la zone de préparation.

Les choses se sont améliorées à la suite du repas (cantoche bahut ou SM ; non pas Sado Maso mais plutôt Service Militaire !), je n'ai pas comme d'habitude envisagé de faire une petite sieste réparatrice –il est vrai que nos monos nous ont captivés par une explication approfondie sur l'utilisation du moulinet et du spool pour envoyer le parachute.

Seconde plongée l'après-midi, j'endosse ma stab avec le bloc, me relève du banc de pierre et je file sans problème en direction vers la zone d'immersion.

Nous ressortons 28 mn plus tard après un petit souci dans l'exercice du parachute (il faudra lui poser quelques rustines pour lui rendre sa jeunesse !).

C'est sans aucune douleur particulière ou sensation de fatigue que j'ai pu aller me déséquiper, pas de mal de dos, des jambes.....RIEN !

Pendant le retour à la zone de covoiturage de Theix, je suis resté en éveil malgré le confort de la voiture de Gilbert ; le lendemain matin après une bonne nuit réparatrice, lever dynamique en super forme, je suis donc allé faire mon footing habituel.

J'en conclus que l'efficacité du mélange NITROX est bénéfique pour les plongeurs affichant quelques heures de vol, regrettable toutefois que l'utilisation ne soit pas plus répandue dans notre secteur et malgré le surcoût non négligeable du gonflage des bloc, la balance de son usage reste largement en faveur de ce mélange.

Merci à Claude pour ce compte rendu.

## Formations



## Baptêmes ASR

**N1** par Pascal

Bonjour à toutes et tous.

Encore toutes nos félicitations pour votre passage de N1. (☐ Sophie). Restez prudents et à l'écoute de vos guides de palanquée et moniteurs futurs. Prenez toujours du plaisir et restez cool. Ci-joints quelques photos souvenirs. Merci à vous pour votre écoute, votre bonne humeur et vos sourires. À bientôt en oubliez pas l'ASR.



☐☐

Mardi 18 aout

grosse séance de baptême de plongée dans le golfe au Gorets  
9 baptisés par trois moniteurs.

deux sessions de formation niveau 1 dans la joie et la bonne humeur 7  
nouveau plongeurs N1 qui sont reparti dans leur contré le sourire aux lèvres  
nous avons eu

un médecin plasticien, un médecin anesthésiste  
un étudiant en énergie nouvelle éolienne et une analyste pour la 1 ère  
session.

une future infirmière en anesthésiste et une future journaliste, picarde  
de Saint Quentin (02) pour ne pas être chauvin, une lycéenne, et pour  
couronner le tout une jeune maman, plein d'énergie, a noter de la même  
famille, pour la 2 eme session.

les deux sessions ont été surpris de la bonne ambiance au sein du club  
ASR, et du devouement des moniteurs, plongeurs et accompagnants.  
aout fut un mois chargé en plongées, après un début de saison perturbé  
par le virus.

**par Denis**

#### **Encadrement au sein du club**

Tout d'abord un grand merci à ceux qui ont permis les plongées. La gestion due au Covid à rajouté une couche supplémentaire au travail fourni. A ces personnes qui au sein du bureau, des moniteurs, de ceux qui ont donné un coup de main (gonflage-pilote, local, entretien matériel) un grand merci.

En nombres d'heures c'est énorme. Les aller et retour pour les gonflages ne sont pas certes un gage de qualité pour le bilan carbone, mais incontournables. L'idéal serait d'avoir un local plus adapté a proximité, avec un compresseur. On peut toujours rêver.

La mise en place des plongées (travail fourni par le DP) pour que tout se passe bien, c'est de l'attention pour chacun, et c'est facile de s'emmêler les crayons. Le pilote, (pas forcément un dp ou moniteur), c'est l'œil qui veille en surface et qui évite 2 rotations, mais assure la sécurité pour ceux qui se baladent sous l'eau.

L'entretien du matériel club est assuré par une personne de confiance.

Au bureau, il faut souligner le travail effectué par notre secrétaire (poste qu'assume pleinement Julien). Il met à jour les différents dossiers et diffuse les infos (compte rendus etc ainsi que la mise en ligne d'Info bulles). Pas besoin d'être MF12 pour accomplir cette tâche indispensable

Vous les voyez sans les voir. Sans la participation active de ces personnes, le club ne pourrait exister. Il n'y a aucune rémunération. Si, bien sur ! Leur rémunération c'est contempler votre plaisir à la fin des activités proposées.

Ils ont pris du temps sur leur temps libre perso et familial, et c'est aussi en ça que le bénévolat a de gratifiant. La saison prochaine arrive. Peut-être avez-vous envie de vous rendre utile pour votre club ? Renseignez vous et lancez vous, l'AG approche c'est donc une période de réflexion...

## C'est la rentrée ; Un peu de maths

A ce jour le club a fait gonfler 300 fois les bouteilles de plongée à Rhuys pêche.

A 200 bars , c'est 300 bouteilles. Cela représente un joli volume d'air. On considère que la moitié sont des 12l et l'autre des 15l et, qu'elles ont 50bars ( vous savez les 50 bars de sécu ), avant le gonflage.

Ca fait combien de m<sup>3</sup> d'air ?

Volume d'une montgolfière

607m<sup>3</sup> d'air

Respiration à 20l d'air mn à 20m pendant 168h

Un bassin de piscine de 25m

**Appel à tous.....appel à tous.....appel à tous (comme sur le 16)**

**ASSEMBLEE GENERALE** 10 octobre ; A défaut d'être présent envoyer votre procuration.

Yves, notre président, ne souhaite plus se représenter. Sans président, l'association s'arrête. L'ASR fait appel à tous. Pour rappel, il n'est pas nécessaire d'être moniteur pour exercer cette fonction, d'autres l'ont fait.

A bient'eau

Philippe Cier